

1) Form	Form Nr. 4 (taeguk sa chang)
2) Grundschule	
3) Überprüfung	Form Nr. 1 bis 3
4) Steppübungen	
5) Prätzenübungen	
6) Partnerübungen	4 Aktionen ilbo
7) Freikampfübungen	Kampf 2 Runden ( Weste u. Schoner)
8) Selbstverteidigung	lange-, mittlere- und nahe Distanz und WUF (Würgen und Fassen)
9) Bruchtest	1 Bruchtest freie Wahl (ab 15 )
10) Theorie	Wettkampfsprache

### Partnerübungen (Formen ilbo)

A. jumok / V. kima sogi (in offene Seite) - dubon jumok chirugi

A. jumok / V. apchagi (vorderer Fuß) - twio apchaggi - Kampfstellung

A. frei V. ab chagi (vorderes Bein) - dolyo chagi - kima sogi - palkup chikki

A. jumok V. dwitgubi (seit.) - jop chagi - ap gubi - sonal mok chiggi momdong chirugi

### Wettkampfsprache

Trennen	kaljo	Stop / Ende	guman
Weiterkämpfen	kesok	Uhr stop	shigan
drehen	chajo wahu		
Verwarnung	kengo	Sieger rot	hon song
Minuspunkt	kamchom	Sieger blau	chon song

Notizen: